ASSOCIATION DE LUTTE
CONTRE LE SIDA
www.stopsida.asso.fr
03 20 69 46 31
135, rue Président Coty-59208 Tourcoing cedex

Édité, entre autres avec le concours du Conseil Général

Réalisation : Altavia Lille.

SIDA, IST, HÉPATITES C'EST QUOI ?

Livret pratique à l'usage
des jeunes et des lycéens

stop
sida
Pour faire durer la vie

édito

Vous avez 15 ans, 16 ans, 18 ans… vous êtes à l'âge des premières relations sexuelles. Pour que ces relations gardent leur caractère de joie et de plaisir partagés, vous devez être conscients des risques inhérents aux rapports sexuels et notamment, les infections sexuellement transmissibles, et savoir vous en protéger.

Vous pensez sans doute connaître ces risques, mais bien souvent, on pense connaître mais on ne connaît pas.

Ce livret a pour objet de vous apporter les informations utiles et de vous renseigner sur les précautions nécessaires. Vous protéger, c'est aussi protéger votre partenaire.

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires ou évoquer des problèmes plus personnels n'hésitez pas à consulter notre site : **www.stopsida.asso.fr**

Vous pouvez aussi y poser des questions même anonymement et il vous y sera répondu de même. A votre disposition.

Pr. Yazdan YAZDANPANAH
Chef du Service Universitaire des Maladies Infectieuses et du Voyageur.

Sommaire

LE VIH P. 4 À 12

Qu'est-ce que le VIH/SIDA ?
Qui est concerné ?
Comment on l'attrape ?
Comment on s'en protège ?
Où et quand se faire dépister ?

LES IST P. 14 À 16

Qu'est-ce qu'une IST ?
Comment on les attrape ?
Que faire pour les éviter ?
Que faire pour se soigner ?

LES HÉPATITES P. 17 À 19

Les différents types d'hépatites
Comment on les attrape ?
Comment se soigner ?

QUIZ P. 20

L'ASSOCIATION STOP SIDA P. 21 À 23

SIDA • VIH

SIDA : Syndrôme de l'Immuno-Déficience Acquise
= AIDS en anglais

VIH : Virus de l'Immunodéficience Humaine
= HIV en anglais

Le VIH est le virus responsable de l'infection à VIH.
Le VIH attaque le système de défense immunitaire.
A un stade évolué la détérioration de l'immunité peut favoriser des maladies graves définissant le stade SIDA.

Etre séropositif au VIH signifie que notre corps/notre sang est infecté par le VIH. On ne se sent pas malade, on n'a pas de souffrance particulière et surtout ça ne se voit pas. Par contre une personne séropositive au VIH peut transmettre le virus à une autre personne.

Les premiers malades sont apparus en France au début des années 80.

La maladie

Si dans un premier temps on ne ressent pas d'effet de l'infection à VIH (séropositivité sans symptôme), après quelques années le virus se multiplie très fortement, le système immunitaire, c'est à dire les défenses de l'organisme, se détériorent et des infections opportunistes peuvent apparaître : on est alors au stade SIDA et très malade.

Les infections opportunistes peuvent toucher tout le corps :

- Candidose : infection par un champignon dans la bouche, entre autres ;
- Pneumocystose : infection grave des poumons ;
- Toxoplasmose : abcès au niveau du cerveau ;
- Rétinite à CMV : atteinte des yeux ;
- Maladie de kaposi : sorte de cancer de la peau...

Les infections opportunistes nécessitent des traitements antibiotiques très lourds, souvent en perfusion à l'hôpital, donnés en moyenne sur 2 à 3 semaines.

Les traitements contre le VIH lui même (" trithérapie" composée de 3 antirétroviraux) sont efficaces mais contraignants ! Même si le nombre de comprimés par jour diminue ces dernières années, des effets indésirables peuvent être génants :

- Troubles digestifs : diarrhées surtout, nausées, vomissements ;
- Troubles métaboliques comme une augmentation du cholestérol ;
- Risque d'allergie à certains antirétroviraux (éruption sur la peau) ;
- Risque de dépression.

Une fois débuté, le traitement est journalier et à vie. La prise des comprimés doit être excellente et quasiment sans oubli pour que le traitement soit efficace au long court.

A long terme, d'autres problèmes de santé peuvent apparaître, liés en partie à une mauvaise hygiène de vie (tabac, alcool, manque d'activité physique...), au VIH lui même, aux traitements pris longtemps, au vieillissement, à l'hérédité...

- Des risques cardio-vasculaires graves, comme un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral
- Des risques d'ostéoporose (fragilité osseuse)
- Des risques de troubles de mémoire...

Le traitement ne guérit pas du SIDA !!!

Il bloque la multiplication du VIH dans l'organisme. Le préservatif évite la contamination.
Une grande majorité de la population des pays en voie de développement n'ont pas ou insuffisamment accès aux traitements contre le VIH.
L'infection au VIH est un défi planétaire !

Les chiffres

2000
personnes infectées en Nord-Pas de Calais

150.000
personnes infectées en France (soit la population de 3 grands stades de football)

32 millions
de personnes infectées dans le monde. Tous les continents sont concernés. Ce nombre continue d'augmenter chaque année !

150 à 200
personnes nouvellement infectées pour la région Nord-Pas de Calais chaque année. Ce qui fait une nouvelle contamination tous les 2 jours !

6 000 NOUVELLES INFECTIONS EN FRANCE /AN
Soit près de 20 nouvelles personnes infectées par jour !

2 millions
de personnes nouvellement infectées dans le monde par an
Soit près de 6 000 personnes par jour !
En l'absence de traitement, l'espérance de vie est très courte !

En 2009, on meurt encore du SIDA !

Chaque année, plus de 2 millions de personnes meurent du SIDA dans le monde !

*Source INVS et ONUSIDA

Qui est concerné par le VIH/SIDA ?

Tout le monde est concerné !!

Le VIH touche les hommes, les femmes et les enfants ! De plus en plus de femmes sont infectées :

Dans les relations hétérosexuelles (entre homme et femme), le risque est plus grand pour la femme. Actuellement, chez les personnes nouvellement infectées par voie hétérosexuelle, elles représentent 58% des infections !

Les hommes également ! Notamment ceux ayant des relations avec des hommes (homosexuels et bisexuels). Tous les âges sont concernés : jeunes et moins jeunes !

Au final : « Toute personne ayant des relations sexuelles doit être concernée par le VIH/SIDA ».

Les modes de contamination du VIH/SIDA

Il existe 3 modes de contamination :
• Le rapport sexuel • Le sang
• La transmission materno-fœtale (mère à l'enfant)

Le mode principal : le mode sexuel.

C'est donc par un rapport sexuel que l'on peut être infecté par le VIH.

- Rapports hétérosexuels : entre homme et femme
- Rapports homosexuels : plus entre hommes (homme/homme), qu'entre femmes (femme/femme).

Les rapports sexuels non protégés sont contaminants :

- Vaginaux ;
- Anaux (sodomie) ;
- Buccaux (fellation ou « pipe »).

On peut être infecté par un seul rapport sexuel non protégé !

Comment se protéger ?

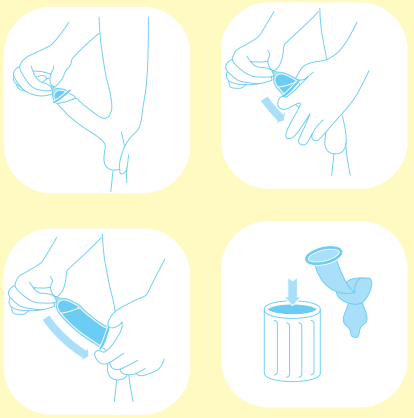
La seule protection efficace est le préservatif !
Il en existe 2 : le masculin et le féminin.
Est-il sûr ?
Oui si l'on respecte certaines règles !
Lesquelles ?

- Bonne utilisation (mode d'emploi ci-contre),
- Date de péremption,
- Pas de rupture ni glissement.

Démonstration du préservatif

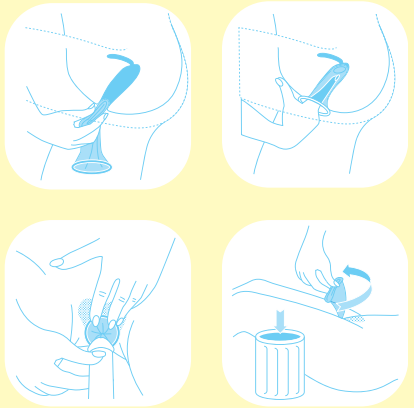
Le préservatif masculin : les dix règles

1- Choix du préservatif aux normes NF ou CE
2- Vérifier date de péremption
3- Ouvrir délicatement l'enveloppe
4- Si lubrifiant pas de corps gras (pas de vaseline!)
5- Placer le préservatif à la tête du pénis et dégager de 1 cm le réservoir
6- Pincer le réservoir pour chasser l'air
7- Dérouler le préservatif vers la base du pénis
8- Retirer le préservatif juste après l'éjaculation, en tenant le réservoir
9- Faire un nœud
10- Jeter le préservatif (jamais dans les toilettes)



Le préservatif féminin : les 10 règles

1- Choix du préservatif aux normes CE
2- Vérifier la date de péremption
3- Ouvrir délicatement l'enveloppe
4- Dérouler le préservatif
5- Pincer en forme de huit l'anneau interne souple du préservatif
6- Insérer l'anneau dans le vagin
7- Enfoncer avec l'index le plus loin possible
8- Vérifier que le préservatif est bien en place
9- Retirer le préservatif en tournant l'anneau externe (avant de se mettre debout)
10- Jeter le préservatif (jamais dans les toilettes)



2ème mode de contamination : le sang.

Il faut faire attention :

- **Aux seringues souillées :** échanges de seringues lors d'usage de drogue, dans de rares cas, piqûres avec aiguilles abandonnées.

Prévention :

- **Il existe des Stéribox avec du matériel stérile pour les usagers de drogue, des distributeurs de seringues stériles…**
- **Lors d'un tatouage ou piercing :** jamais dans la rue, sur une braderie ou en bord de plage… mais toujours le réaliser chez un professionnel qui utilise du matériel stérile ou stérilisé.
- **Lors d'un sniff : pas d'échange de paille !** Les vaisseaux du nez sont très fragiles et une goutte de sang infecté peut transmettre le virus !

3ème mode : la transmission materno-fœtale (de la mère à son bébé).

La transmission n'est pas systématique !
Le risque de transmission à son bébé pour une femme enceinte infectée par le VIH est de +/- 20%, en l'absence de traitement. Il est de moins de 1% avec une prise de traitement et un suivi régulier.

L'allaitement peut aussi transmettre le virus.
Il est donc recommandé de favoriser un allaitement artificiel avec du lait en poudre (quand c'est possible) pour les mamans infectées par le VIH.

Le Dépistage

En France, en 2009, 40 000 personnes ignorent qu'elles sont infectées par le VIH !
(Source : CNS, Conseil National du Sida)

Quand faut-il se faire dépister ?

S'il y a eu prise de risque !
Rapport sexuel non protégé, rupture ou glissement du préservatif, piqûre accidentelle avec une seringue souillée, échange de seringue lors d'un shoot, tatouage piercing dans la rue…

Il est nécessaire de rencontrer un médecin au plus vite, l'idéal dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au maximum dans les 48 heures.
En effet, le médecin va évaluer l'importance du risque pris. Si le risque est très important, il peut mettre en route un traitement préventif qui peut éventuellement éviter une transmission du virus.

A savoir :
Dans tous les services d'urgences des hôpitaux de France, il y a des médecins sensibilisés et des kits de trithérapie permettant la mise en route du traitement préventif dans les 48 heures !

Si l'on veut arrêter le préservatif !
Si on est en couple stable et qu'on souhaite abandonner le préservatif, il faut aller se faire dépister du VIH et des hépatites virales B et C à deux.

En cas de symptômes particuliers ou en présence d'une IST (Infection Sexuellement Transmissible).

Lors d'une grossesse,
le dépistage du VIH sera proposé.

Lors d'un don : don du sang, don d'organe, don de sperme :
un test de dépistage au VIH est systématiquement réalisé.

Où réaliser un test du dépistage ?

Un test du dépistage au VIH consiste en une prise de sang. Il peut donc être réalisé dans n'importe quel laboratoire de ville avec une prescription médicale.

Il existe également des centres spécialisés : les **CDAG**, **C**entre de **D**épistage **A**nonyme et **G**ratuit.

C'est pratique : pas d'argent à avancer, pas de carte vitale à donner, ni son nom.
On rencontre médecin et infirmier(e) qui font le point sur la prévention, la prise de risque et proposent, le cas échéant, le dépistage du VIH.

CDAG : Centres de Dépistage Anonyme et Gratuit

Département Nord

CDAG d'Armentières
Centre de Prévention Santé
31, rue Jean Jaurès
59280 ARMENTIERES
Tél. : 03 20 85 39 00

CDAG de Cambrai
Centre de Prévention Santé
41, rue de Lille
59407 CAMBRAI Cedex
Tél. : 03 27 79 17 40

CDAG de Denain
Dépend de Valenciennes
Centre de Prévention Santé
130 rue de la Pyramide
59220 DENAIN
Tél. : 03 27 21 74 40

CDAG de Douai
Centre de Prévention Santé
38, rue Saint Samson
59500 DOUAI
Tél. : 03 27 08 26 00

CDAG de Dunkerque
Centre de Prévention Santé
4, rue Monseigneur marquis
59140 DUNKERQUE
Tél. : 03 28 24 04 00

CDAG d'Hazebrouck
Centre d'animation
du Nouveau-monde
Rue du Docteur Samsoen
59190 HAZEBROUCK
Tél. : 03 28 41 96 10

CDAG de Lille
Centre de Prévention Santé
8, rue de Valmy
59000 LILLE
Tél. : 03 20 18 13 70

CDAG de Roubaix
Centre de Prévention Santé
25, boulevard du Général
Leclerc
59100 ROUBAIX
Tél. : 03 20 75 39 43

CDAG de Tourcoing
Centre Hospitalier
de Tourcoing
135, rue du Président Coty
59200 TOURCOING
Tél. : 03 20 69 46 14
Tél. : 03 20 69 46 05

CDAG de Tourcoing
Centre de Prévention Santé
12, boulevard de l'Egalité
59200 TOURCOING
Tél. : 03 20 76 14 76

CDAG de Valenciennes
Centre de Prévention Santé
57 avenue Faidherbe
59300 VALENCIENNES
Tél. : 03 27 33 55 62

Département du Pas de Calais

CDAG d'Arras
Centre Hospitalier d'Arras
57, avenue W Churchill
62000 ARRAS
Tél. : 03 21 21 14 24

CDAG Lens
Centre Hospitalier
Consultation de
Pneumologie
99, route de la Bassée
62307 LENS Cedex
Tél. : 03 21 69 10 94

IST Infection Sexuellement Transmissible

Les infections sexuellement transmissibles se transmettent par rapports sexuels non protégés, que la relation soit hétérosexuelle (homme/femme) ou homosexuelle (homme/homme ou femme/femme).
Le rapport sexuel peut être vaginal, anal (sodomie), ou buccal (fellation ou pipe).

Les IST se transmettent facilement.

D'autant plus que la personne porteuse d'une IST ne le sait pas toujours parce que les symptômes sont parfois discrets.

Certaines IST sont répandues dans la population. La plupart d'entre elles se soignent mais si elles ne sont pas traitées, elles peuvent entraîner de graves complications.

Les IST augmentent considérablement le risque de contamination par le VIH.

La seule protection efficace est le préservatif (masculin ou féminin), à utiliser pour tous les rapports sexuels (vaginal, anal, buccal).

Les différents types d'IST

SYPHILIS :
cette infection se caractérise par une ulcération (= lésion) indolore et indurée (= qui durcit) au niveau de l'organe génital, de l'anus, ou de la gorge, apparaissant 2 à 4 semaines après la contamination. Un ganglion peut se former près de ces zones.

Si l'infection n'est pas traitée, elle peut après quelques semaines, se développer sous forme de boutons sur le corps, les mains et les pieds.

Si elle n'est pas toujours soignée, elle peut atteindre en quelques mois le cerveau et le cœur. Cette maladie que beaucoup pensaient disparue, est en recrudescence depuis quelques années.
Le traitement est à base de pénicilline.

HERPES :
l'herpès se localise au niveau de l'organe génital, l'anus ou la bouche, et se présente sous la forme de petites vésicules, apparaissant 1 semaine après la contamination. Celles-ci laissent rapidement place à une petite ulcération douloureuse. Ces lésions reviennent plus ou moins régulièrement. Il y a un risque important de récidive spontanée.

CONDYLOMES :
ce sont une ou plusieurs petites verrues localisées au niveau de l'organe génital, de l'anus ou de la bouche. Elles sont contaminantes. Elles sont liées à l'infection par le virus HPV : Papilloma Virus Humain. Elles apparaissent 1 à 8 semaines après la contamination. Elles sont récidivantes.
Lorsqu'elles sont situées au niveau du col de l'utérus ou de l'anus, il y a un risque de cancer à long terme.

Il existe un vaccin contre le virus HPV, ce vaccin peut être fait aux filles de 14 ans, ou entre 15 et 23 ans pour celles qui n'ont pas eu de rapport sexuel, ou qui ont commencé leur vie sexuelle depuis moins de 12 mois.

URETRITES :
c'est une infection de l'urètre (conduit par lequel s'écoule l'urine), (verge ou vagin). Par ailleurs l'anus ou la bouche sont parfois atteints. Il y a une sensation de brûlure et un écoulement de pus. Les signes apparaissent 2 à 7 jours après la contamination.
Les urétrites peuvent être liées à une infection par le gonocoque, la Chlamydia, le Mycoplasme ou le trichomonas.
Une infection par Chlamydia ou gonocoque mal traitée peut entraîner une stérilité chez la femme.

Les hépatites

L'hépatite est une infection des cellules du foie souvent causée par des virus (hépatite virale). Il existe des virus de type A, B ou C (D, E et F sont rares).

L'hépatite est appelée « aigüe » au moment du contact de l'organisme avec le virus de l'hépatite. C'est le plus souvent le cas.

L'hépatite est dite « chronique » quand elle persiste au-delà de six mois après l'infection initiale de l'organisme par le virus.

Il existe des vaccins qui protègent de l'hépatite B, mais il n'existe pas à ce jour de vaccin qui protège contre l'hépatite C.

L'Hépatite B

Il s'agit d'une infection du foie par le virus B (VHB), entraînant l'hépatite B chronique. Elle peut évoluer à long terme vers la cirrhose ou le cancer du foie.

Estimation du nombre de personnes infectées par le virus de l'hépatite B, en France : autour de 280 000 personnes en 2009.

Principaux modes de contamination :

- Rapports sexuels non protégés (hétéro ou homo-bisexuels, vaginaux, anaux, buccaux)
- Usage de drogue: IV (Intraveineux =shoot), sniff,...
- Blessures ou coupures avec contact de sang.
- Baisers profonds

Comment se protéger ?

- Le vaccin : il est sûr, efficace et remboursé par la Sécurité Sociale
- Le préservatif masculin ou féminin si on n'est pas vacciné
- Non partage de matériels lors d'usage de drogues
- Précautions universelles (port de gants, désinfections) face à un accident sanglant avec blessure, coupure, ...

Intérêt de se vacciner et/ou de se dépister : beaucoup ne se savent pas porteurs de l'hépatite B chronique. Or il existe un traitement efficace.

L'Hépatite C

Il s'agit d'une infection du foie par le virus C (VHC), entraînant l'hépatite C chronique. Elle peut évoluer à long terme vers la cirrhose ou le cancer du foie.

Estimation du nombre de personnes infectées par le virus de l'hépatite C : autour de 500 000 personnes en 2009. De plus en plus de personnes suivent un traitement contre le VHC, en guérissent et ne sont plus contaminantes.

Principaux modes de contamination :

- Usage de drogue : IV (intra-veineux = shoot), sniff, ...
- Blessures ou coupures
- Rapport sexuels anaux non protégés avec saignements minimes (entre hommes ou entre homme et femme)

Comment se protéger ?

- Non partage de matériels lors d'usage de drogues (shoot et sniff)
- Le préservatif en cas de rapports anaux (préservatif ren forcé pour cet usage, bien lubrifié pour ne pas qu'il craque !)
- Précautions universelles (port de gants, désinfections) face à un accident sanglant avec blessure, coupure,...

Intérêt de se dépister : 40 % des personnes porteuses de l'hépatite C chronique contaminante ne se savent pas infectées. Or il existe un traitement efficace.

Quiz

Tester vos connaissances

(Plusieurs réponses sont possibles)

1 - Une personne séropositive pour le VIH signifie que cette personne :

A - a le SIDA
B - est porteuse du virus provoquant le SIDA
C - est malade
D - est contagieuse

2 - Le VIH/SIDA est :

A - une maladie de cause inconnue
B - toujours mortel
C - uniquement transmissible sexuellement
D - exclusivement tropical

3 - Le SIDA se transmet par :

A - le sang
B - le sperme
C - la salive
D - l'urine
E - les moustiques

4 - Quelles sont les personnes concernées par cette maladie ?

A - les homosexuels
B - les hétérosexuels
C - les bisexuels
D - les toxicomanes
E - les personnes âgées
F - vous-même

5 - La fellation (ou pipe) peut transmettre le virus

Vrai ☐ Faux ☐

6 - Qu'utilise-t-on pour se protéger du VIH/SIDA :

A - la pilule
B - le stérilet
C - le préservatif masculin
D - le préservatif féminin
E - le spermicide

7 - Que peut-on utiliser comme lubrifiant avec le préservatif masculin ?

A - de la vaseline
B - du gel à base d'eau
C - de l'huile
D - du savon

8 - En France, il n'y a plus de personnes infectées par la Syphilis.

Vrai ☐ Faux ☐

9 - Il existe un traitement qui permet de guérir une personne infectée par l'hépatite C :

Vrai ☐ Faux ☐

10 - Comme le VIH, l'hépatite B peut se transmettre par relations sexuelles non protégées :

Vrai ☐ Faux ☐

Réponses :

1) B - 2) B - 3) A, B - 4) A, B, C, D, E, F - 5) Vrai - 6) C, D - 7) B - 8) Faux - 9) Vrai - 10) Vrai

Association de Lutte contre le Sida les Maladies Infectieuses Emergentes

STOP SIDA

1987

Devant les détresses qu'engendrent les premiers cas de Sida, les Professeurs Fourrier et Mouton, Chefs de Service des Maladies Infectieuses de l'hôpital Dron de Tourcoing, cherchent des moyens pour aider des patients en grande difficulté ou précarité.

A cet effet ils créent l'association « Stop Sida » dans le but de rechercher des moyens de subvenir à ces besoins.

2009

Même si dans l'inconscient du public, l'image de Sida s'est banalisée et le risque relativisé, il est toujours aussi présent, avec les mêmes conséquences et un nombre de personnes qui chaque année le contracte, plutôt en progression.

En plus sont venues s'ajouter les hépatites et les infections sexuellement transmissibles pour lesquelles on constate une recrudescence.

Ainsi l'aide aux patients est toujours d'actualité et reste un pôle prioritaire de l'action de l'association. Sont venus s'y ajouter :

- **La Formation** des personnels médicaux et paramédicaux de la région.
- **La Prévention** avec le concours bénévole des étudiants de dernière année de pharmacie qui mènent une action d'information auprès des jeunes des lycées et collèges (classes de 3ème à Terminale). En 2009, environ 6 000 collégiens et lycéens auront pu bénéficier de cette présentation.
- **La Recherche.** Lorsque notre situation financière le permet, nous attribuons des bourses à de jeunes médecins originaires de pays où le Sida est prévalent, pour qu'ils viennent se former au Service des Maladies Infectieuses et puissent exporter les méthodes de soins et de prise en charge dans leurs pays d'origine.

Enfin depuis 2005, l'association s'est vue confier la gestion d'appartements de coordination thérapeutique (12 aujourd'hui).

Outre les activités citées en page précédente, l'Association STOP SIDA est présente dans de nombreuses manifestations grâce aux bénévoles qui lui apportent leur concours.

• **Tenue de stands d'information** dans des manifestations telles la journée Mondiale du Sida chaque 1er décembre. **(Photo 1)**

• **Présence lors de manifestations sportives** tels matchs de football et de basketball et la Route du Louvre. **(Photo 2 et 3)**

• **Présence lors de festivals :** le Festival Défi Sida à Lille mené par des étudiants de MSG - Humanitaire aux fins de recueillir des fonds pour les actions de l'association et principalement l'Aide aux patients etc..., celui des journées Solidays organisées à Paris par l'association Solidarité Sida, etc..... **(Photo 4)**